

SEPTIEMBRE

Colegio La Girouette
1er Ciclo : 1º a 3º Básico



¿Quién atenderá a sus hijos?

Ellos serán atendidos por un selecto equipo de trabajo de Sodexo que operará bajo la dirección de una Administradora, quien a su vez será responsable de entregar un servicio personalizado y del mejor nivel, cumpliendo siempre con los estándares de higiene y calidad, con los que opera Sodexo.

Beneficios del Servicio

Sus hijos diariamente almorzarán con la variedad de alimentos que cada uno necesita ingerir de acuerdo a su edad, de forma equilibrada, con la temperatura apropiada. Todo esto con la tranquilidad que ofrece una real seguridad alimentaria.

¿Cómo saber qué comerá su hijo?

Todos los meses publicaremos en la página web del colegio la minuta de almuerzo.

SEPTIEMBRE

COLEGIO LA GIROUETTE 1er Ciclo : 1º a 3º Básico

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

4

Palmitos

Cubitos de vacuno salteados

Porotos guisados

Fruta estación
Jalea frambuesa/yogurt

5

Ensalada choclo
Huevo

Carne al jugo

Papas lyonesas

Fruta estación
Compota de manzana

6

Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria hilo
Aceitunas

Garbanzos guisados

Fruta estación
Ensalada de frutas natural

7

8

11

Ensalada tomate
Ensalada espinaca

Asado alemán

Arroz casero

Fruta estación
Compota pera

12

Ensalada choclo
Palmitos

Estofado de ave

Fruta estación
Macedonia natural

13

Ensalada apio/palta
Empanada

Truto de pollo asado

Arroz zanahoria

Fruta estación
Jalea naranja

14

15

18

19

20

21

22

25

Ensalada tomate
Palmitos

Stroganoff

Arroz casero

Fruta estación
Maicena con leche /salsa
frambuesa

26

Ensalada lechuga
Quesillo

Lentejas guisadas

Fruta estación
Macedonia natural

27

Ensalada mix repollos
Palta

Croquetas de vacuno

Tallarines
Verduras julianas al oliva

Fruta estación
Chilenito

28

TODOS LOS DÍAS PUEDES LLEVAR:
ENSALADA
+PLATO PRINCIPAL
Y POSTRE.



COMPLEMENTOS
DIARIOS:
ADEREZOS, JUGO
O AGUA PURIFICADA.

sodexo

SEPTIEMBRE

Colegio La Girouette
2do Ciclo : 4º Básico a 4º Medio



¿Quién atenderá a sus hijos?

Ellos serán atendidos por un selecto equipo de trabajo de Sodexo que operará bajo la dirección de una Administradora, quien a su vez será responsable de entregar un servicio personalizado y del mejor nivel, cumpliendo siempre con los estándares de higiene y calidad, con los que opera Sodexo.

Beneficios del Servicio

Sus hijos diariamente almorzarán con la variedad de alimentos que cada uno necesita ingerir de acuerdo a su edad, de forma equilibrada, con la temperatura apropiada. Todo esto con la tranquilidad que ofrece una real seguridad alimentaria.

¿Cómo saber qué comerá su hijo?

Todos los meses publicaremos en la página web del colegio la minuta de almuerzo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SALAD BAR

SOPAS
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
HIPOCALÓRICO
POSTRES

SALAD BAR

SOPAS
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
HIPOCALÓRICO
POSTRES

SALAD BAR

SOPAS
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
HIPOCALÓRICO
POSTRES

SALAD BAR

SOPAS
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
HIPOCALÓRICO
POSTRES

SALAD BAR

SOPAS
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
HIPOCALÓRICO
POSTRES

4
Ensalada mix repollos
Ensalada lechuga
Ensalada choclo
Consomé de vacuno/perejil
Salsa pomodoro
Capelletis carne
Filettilos de pollo arvejado
Acelgas a la crema
Salsa de dos quesos
Spaghettis
Vacuno parmentier/ens. tomate poroto
verde zanahoria
Fruta estación
Jalea melón tuna
Macedonia natural
Leche nevada

5
Ensalada tomate
Ensalada zanahoria
Ensalada lechuga/crutones/palta
Sopa de carne/sémola
Ragout de cerdo
Arroz casero
Porotos con tallarines
Omelette alcachofa y pimiento rojo
Ensalada del oeste
Fruta estación
Jalea frambuesa/yogurt
Piñas al jugo
Turron de nueces

6
Ensalada betarraga
Ensalada lechuga
Ensalada tomate
Crema tomates
Carne al jugo
Papas lyonesas
Merluza al limón
Choclo a la crema
Fritos de coliflor
Papas lyonesas
Ensalada nicoise
Fruta estación
Jalea melón tuna /fruta
Mousse chocolate
Compota de manzana

7
Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria hilo
Ensalada mix repollos
Consomé de vacuno/perejil
Garbanzos guisados
Salsa bontue
Spaghettis al perejil
Garbanzos guisados
Palta rell. queso fresco/ens. repollo
zanahoria p. verde
Fruta estación
Jalea pina
Flan vainilla /salsa caramelo
Macedonia natural

8
Ensalada tomate
Ensalada cebolla asada
Ensalada lechuga/crutones/palta
Crema espárgagos
Filettilos de pollo apanados
Papas duquesa
Hamburguesa de vacuno con base
tortilla de acelgas
Chapsuj de verduras
Papas duquesa
Ensalada griega
Fruta estación
Jalea bicolor
Ilusión pina
Profiterol pastelera

11
Ensalada lechuga/crutones/palta
Ensalada tomate
Ensalada brócoli
Consomé de ave/huevo nat.
Pechuga de pollo al limón
Budín de verduras
Zapallo italiano gratinado
Papas doradas
Acelgas a la crema con papas doradas
Pollo grillé/ens. habas zanahoria espinaca
Fruta estación
Jalea naranja
Sémola con leche /salsa caramelo
Durazno al jugo

12
Ensalada repollo/cilantro
Ensalada betarraga
Ensalada lechuga
Crema verduras
Asado alemán
Arroz casero
Salmón al limón
Verduras julianas al oliva
Tortilla de zanahoria
Arroz casero
Ensalada del chef
Fruta estación
Jalea frambuesa
Mousse chocolate
Compota pera

13
Ensalada tomate
Ensalada lechuga
Ensalada choclo y zanahoria hilo
Sopa de carne/caraolitos
Topping queso rallado
Mistachollis al perejil
Salsa boloñesa
Estofado de ave
Verduras julianas al oliva
Hamburguesa atomatada
Papas al orégano
Tomate rell. ave/ens. arvejas zanahoria zap.
italiano
Fruta estación
Jalea pina
Compota de manzana
Crepes /manjar

14
Ensalada lechuga /espinaca /rucula
Ensalada chilena
Ensalada apio /palta
Empanada de pino
Parrillada casino
Papas al merkén
Empanada de queso
Brocheta de verduras
Fruta estación
Jalea naranja
Leche asada
Huesillos con mote

15
Ensalada lechuga
Ensalada choclo y zanahoria hilo
Consomé de vacuno/perejil
Pechuga de pollo al limón
Budín de verduras
Zapallo italiano gratinado
Papas doradas
Acelgas a la crema con papas doradas
Pollo grillé/ens. habas zanahoria espinaca
Fruta estación
Jalea naranja
Sémola con leche /salsa caramelo
Durazno al jugo

18
Ensalada lechuga
Ensalada choclo y zanahoria hilo
Consomé de vacuno/perejil
Salsa pomodoro
Capelletis carne
Filettilos de pollo arvejado
Acelgas a la crema
Salsa de dos quesos
Spaghettis
Vacuno parmentier/ens. tomate poroto
verde zanahoria
Fruta estación
Jalea melón tuna
Macedonia natural
Leche nevada

19
Ensalada tomate
Ensalada zanahoria
Ensalada lechuga/crutones/palta
Sopa de carne/sémola
Ragout de cerdo
Arroz casero
Porotos con tallarines
Omelette alcachofa y pimiento rojo
Ensalada del oeste
Fruta estación
Jalea frambuesa/yogurt
Piñas al jugo
Turron de nueces

20
Ensalada betarraga
Ensalada lechuga
Ensalada tomate
Crema tomates
Carne al jugo
Papas lyonesas
Merluza al limón
Choclo a la crema
Fritos de coliflor
Papas lyonesas
Ensalada nicoise
Fruta estación
Jalea melón tuna /fruta
Mousse chocolate
Compota de manzana

21
Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria hilo
Ensalada mix repollos
Consomé de vacuno/perejil
Garbanzos guisados
Salsa bontue
Spaghettis al perejil
Garbanzos guisados
Palta rell. queso fresco/ens. repollo
zanahoria p. verde
Fruta estación
Jalea pina
Flan vainilla /salsa caramelo
Macedonia natural

22
Ensalada tomate
Ensalada cebolla asada
Ensalada lechuga/crutones/palta
Crema espárgagos
Filettilos de pollo apanados
Papas duquesa
Hamburguesa de vacuno con base
tortilla de acelgas
Chapsuj de verduras
Papas duquesa
Ensalada griega
Fruta estación
Jalea bicolor
Ilusión pina
Profiterol pastelera

25
Ens. zapallo italiano y zanahoria hilo
Ensalada lechuga
Ensalada choclo y zanahoria hilo
Sopa de carne/sémola
Croquetas de atún
Verduras salteado al sésamo
Pechuga de pollo rebozada
Espirales atomatadas
Torta pascualina acelga
Palta rell. pollo/ens. coliflor tomate lechuga
Fruta estación
Jalea frambuesa /fruta/crema
Mousse vainilla
Macedonia natural

26
Ensalada tomate
Ensalada zanahoria hilo
Ensalada arvejas
Crema tomates
Stroganoff
Arroz casero
Merluza al jugo
Choclo a la crema
Omelette champiñón
Arroz casero
Ensalada griega
Fruta estación
Jalea tricolor
Maicena con leche /salsa frambuesa
Piñas al jugo

27
Ensalada lechuga/aceituna
Ensalada diente dragón
Ensalada tomate y brócoli
Consomé de ave/huevo nat.
Vienesas de ave
Lentejas guisadas
Juliana de ave
Papas ciboulette
Lentejas parmesanas
Ensalada de atún
Fruta estación
Jalea frambuesa
Suspiro limeño
Macedonia natural

28
Ensalada mix repollos
Ensalada espinaca
Ens. porotos verdes/zanahoria/tomate
Crema champiñones
Pavo juliana arvejado
Spaghettis al perejil
Croquetas de vacuno
Quinoa/espinacas y brunoise de verduras
Pastel de papas-soya
Ensalada pavo con nueces
Fruta estación
Jalea naranja /plátano
Nevado de frutilla
Chileno

29
Ens. mix lechuga/zanahoria/repollo
morado
Ensalada betarraga juliana cruda
Ensalada rusa
Consomé de vacuno/huevo
Tacos ave / guacamole
Salsa bontue
Spaghettis
Tacos verduras / guacamole
Quesillo y espárgagos/ens. acelga zanahoria
r. morado lechuga
Fruta estación
Jalea frambuesa/yogurt
Bavarois naranja - frambuesa
Macedonia natural

TODOS LOS DÍAS PUEDES LLEVAR:
SALAD BAR + SOPA + PLATO
PRINCIPAL Y POSTRE CON
ALTERNATIVAS A ELECCIÓN



COMPLEMENTOS
DIARIOS:
ADEREZOS, PAN,
JUGO O AGUA
PURIFICADA

DIARIAMENTE PODRÁS
OPTAR POR
MENÚ O HIPOCALÓRICO EN
REEMPLAZO
DEL PLATO PRINCIPAL

